VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

ХАПКИДО

合氣道





합기도

Посвящается тому, кто учил меня.
Автор.

"Не больно- значит, неправильно!"
Ю Па Сит

Начнем с того, что я не мастер хапкидо. И человек, преподавший мне основы этой уникальной боевой системы, мастером себя не называл - более того, запрещал говорить о том, что мы с ним занимаемся ее изучением. " У меня нет черного пояса,"- говорил он,- "а это значит, .что я не могу преподавать. Я не стану называть это занятиями - мы с тобой просто бьем и бросаем. И все."

Он занимался хапкидо три года. Много ли это? – С точки зрения ортодоксальных школ - практически ничего. А с точки зрения хапкидо?

- "До того я занимался каратэ. Шотокан. Дошел до черного пояса. Потом однажды встретил друга, который шел на тренировку по хапкидо. Разговорились, он пригласил меня посмотреть. Я посмотрел-и остался там. Каратэ -это все-таки больше танец, а хапкидо -.это практика. У меня красный пояс, но я готов - пусть второй, пусть третий дан - с любым каратэком. Это ничего."

Ю Па Сит плохо говорил по-русски. То, что написано выше я передаю своими словами. Он плохо говорил по-русски, но дрался очень хорошо - ему стоило поверить. И мне, я полагаю, тоже поверить можно - я проработал с ним полтора года, но с тех пор бывал бит крайне редко, и только записными профессионалами. Из любителей же меня с тех пор не "делал" никто.

Нас у Па Сита было трое. Потом он привел какого-то земляка, но тот быстро бросил тренировки - у Па Сита была такая манера ведения занятий, которая поначалу бросала в дрожь даже самых самозабвенных энтузиастов. “Не больно - значит, неправильно” - повторял он раз за разом, выворачивая нам руки, или сшибая наземь, как дубиной, безжалостным ударом своей железной голени, - "если ты не энаешь на себе,как действует прием, ты не будешь знать, что чувствует противник, когда ты его атакуешь. Ты будешь не уверен, будешь сомневаться - а значит все у тебя будет делаться слабо, медленно, и скорее всего вообще не получится. Самое главное - это очень быстро и очень больно"...

...Хапкидо получило известность только после второй мировой воины,хотя было создано гораздо раньше, около 1910 года. Па Сит рас сказывал мне, что Мастер-Основатель стиля Чои Енсоль, был сыном богатого корейского рыбопромышленника с Хоккайдо, и владел традиционным древним корейским боевым искусством "тхэккен", где ведущую роль играли молниеносные удары ногами. Но вот судьба свела его со знаменитым мастером аики-дзюцу Дайто-рю по имени Сокаку Такеда - обедневшим самураем из некогда могущественного клана, зарабатывавшим на жизнь преподаванием секретных семейных техник болевых, удушавших и сковывавших захватов. Такеда не был филантропом - он драл с учеников три шкуры за каждый новый прием и сгонял с них три пота на тренировках. Но он также и не имел предрассудков - и честно учил молодого корейца, который хорошо платил за обучение. Пройдя полный курс обучения и

получив разрешение на преподавание аики-дзюцу, мастер Чои Енсоль не стал преподавать старый стиль в его канонической форме, где работа ног заключалась только в искусстве перемещений, так как считалось, что удары ног в реальном бою слишком рискованны и недостаточно эффективны. Ученик Такеды не мог перечить своему мастеру, но разве мог кореец забыть сокрушающую мощь неуловимых ног тхэккен?! "Нога выигрывает у руки в силе впятеро, а в длине и в скорости - вдвое; рука же имеет преимущество в маневренности и может хватать,"- так говорили корейские мастера. И не только говорили - доказывали на деле. Чои Енсоль был уверен в первом, но не забывал и о втором: именно за искусством захвата он и пришел к жестокому японскому мастеру.

"Хапкидо" назвал он свою систему, соединив в ней преимущества японской техники захвата, передававшейся в клане воинов Такеда из поколения в поколение в течение почти тысячи лет с более чем четырехтысячелетним искусством "высокой ноги". "Хап" - соединять, объединять;"Ки" - сила, энергия; "До" - путь. Путь соединенных сил ударов ног и захватов рук, путь соединения своей силы с силой противника с целью одержать победу быстро и безоговорочно.

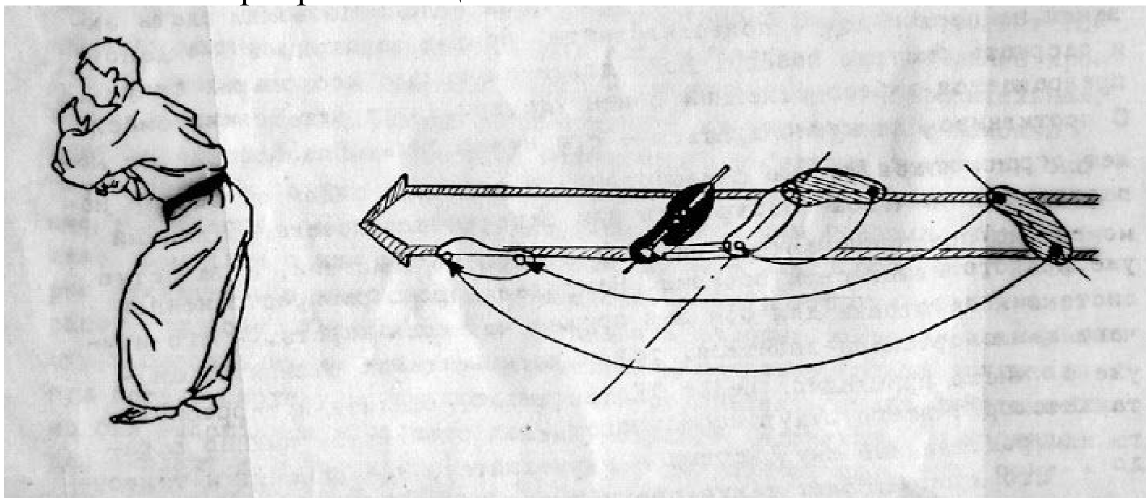
Внешне иероглифы те же, что составляют название всемирно известного японского айкидо - для непосвященного различие состоит только в различии произношений - для последователей же различие кроется совсем не в названии. Айкидо - система сугубо оборонительная, имеющая свое: целью выведение противника из равновесия с помощью детально разработанной системы перемещений и болевых захватов, система неплохая, и при жестком выполнении может причинить серьезные повреждения нападающему. Морихеи Уесиба сам говорил, что учитель занимался с ним всего около ста часов - за те пять лет, которые основатель айкидо провел у мастера Такэды, выполняя почти всю работу по дому. Уесиба освоил пятнадцать базовых захватов а..ки-дзюцу, и положив их на технику перемещений кен-дзюцу, создал оригинальную боевую систему - это говорит, что основатель айкидо действительно был выдающимся в области боевых искусств человеком. Но хапкидоины считают его человеком, которой, не доучившись до конца, осмелился "извратить" смысл искусства. Хапкидо, в отличие от айкидо, включает в себя обширную технику работы ногами как в обороне, так и в атаке, рассматривая нападение как лучший способ защиты; болевые же захваты и заломы проводятся резко, с целью сломать сустав. Броски в хапкидо тоже отличаются от айкидоистских - в них присутствуют элементы, напоминающие работу дэю-до. Броски проводятся гораздо короче и быстрее: в бою с несколькими противниками, умеющими драться, нельзя долго "застревать" на ком-нибудь одном.

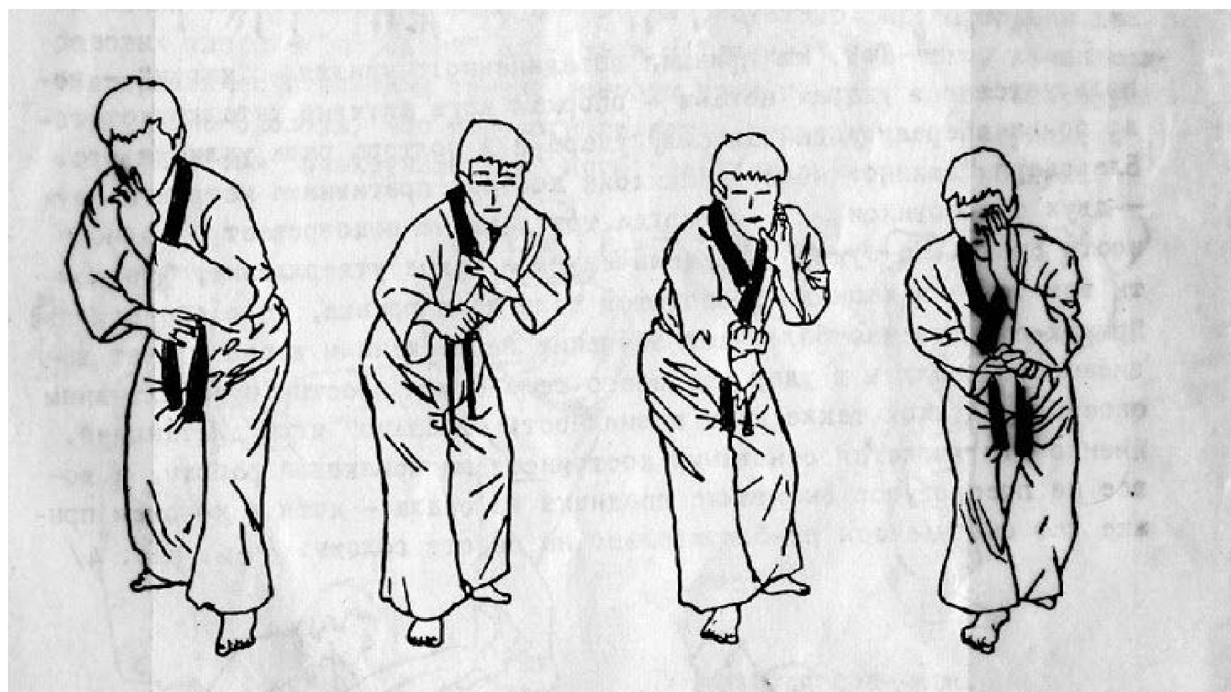
В хапкидо естественным образом происходит разделение на тех, кто преимущественно работает бросками, и тех, кто бьет. Но независимо от личных предпочтений каждый хапкидоик обязан уметь показать и объяснить каждый бросок или удар. Система обучения построена таким образом, что вся двигательная база дается до первого дана. Тогда сдается классическая техника, выверяется точность формы. На второй дан сдаются те же самые техники, только уже на время - приблизительно впятеро быстрее. Третий дан предусматривает работу в нестандартных условиях - с завязанными глазами, сидя, в прыжке от стены и т.п.

Наряду с этим идет работа с оружием - палкой, клюкой, мечом, ножом, поясом. После третьего дана основную работу составляет психотренинг. Начинается обучение с резких, грубых движений - ударов руками и ногами, а заканчивается тонкой точечной работой и нюансами управления энергиями - совсем как в багуа - чжан или та-цзи-цюань. Такое расположение техник обусловлено тем, что хапкидо долгое время служило для подготовки спецподразделения армии и полиции, и курсанты должны были с самых первых дней занятий получать конкретные боевые навыки. Год ежедневной работы по *4-5* часов в день позволял сдать экзамен на первый дан - позволял выйти против каратэки с 3-4 даном и одержать быструю победу. Бой, длящийся дольше нескольких секунд, превращается в бессмысленный обмен ударами, и теряет всякий смысл. С противником не нужно драться - его нужно бить. Полицейский не может ограничиться только самообороной - сплошь и рядом он обязан напасть первым, чтобы обезвредить или задержать человека, в данный момент не предпринимающего никаких атакующих действий, а зачастую уже подготовившегося к обороне. Наиболее широко распространенной системой подготовки для боя без оружия является каратэ, - его изучают как спортсмены-любители, так и военные самых разных стран - уже с чисто прикладной целью. Естественно, бандиты и террористы так же скорее всего будут использовать для тренировок именно каратэ или родственные ему системы - джиу-джитсу, кик-боксинг и тэквондо. Это и определяет такую специфическую направленность техник хапкидо, использующих в бою недостатки и упущения именно этих боевых систем.

Например, в отличие от них, стойка в хапкидо одна, и совсем не похожа на стойки каратэ или айкидо - более всего она напоминает стойку стиля обезьяны /см. рис I/ - спина прогнута, зад отставлен, вес распределен равномерно между двумя ступнями, расстояние между которыми не превышает длину ступни. Это обусловлено тем, что в этой стойке можно бить неожиданно любой ногой, тогда как в традиционной, стойке каратэ ваше намерение легко становится явным иэ-за заметного переноса веса с ноги на ногу. Согласен, обороняться в таком положении не совсем удобно - но хапкидоин и не стоит на месте, уходя от атаки прыжком назад или в сторону, или же обходя противника быстрым зашагиванием по дуге. Здесь важен еше один момент - да, в стойке ноги находятся близко друг от друга - но никто же :вас не заставляет ходить этакой "стреноженной" походкой. Движения ног хапкидоина напоминают движения айкидоки и каратэки одновременно -ноги движутся по выпуклым дугам, поочередно подтягиваясь друг к другу в исходную стойку. Так и каратэка, принимая свои стойки, двигает ноги по вогнутым дугам, периодически проходя фазу, когда обе ступни находятся в непосредственной близости друг от друга. Хапкидоин считает исходным положением именно этот момент, так как все переходы из стойки в стойку проходят через него. Если мы будем .исходить из того, что нашей задачей является атака, то лучшего положения нам не найти. Руки согнуты в локтях - выставленные локти надежно прикроют бока от ударов ног противника, а кисти, уведенные подальше от его захватов, могут резким выхлестом атаковать глаза и горло. Одновременно с этим кисти, находясь на средней линии

тела, обеспечивают прикрытие лица и паха.





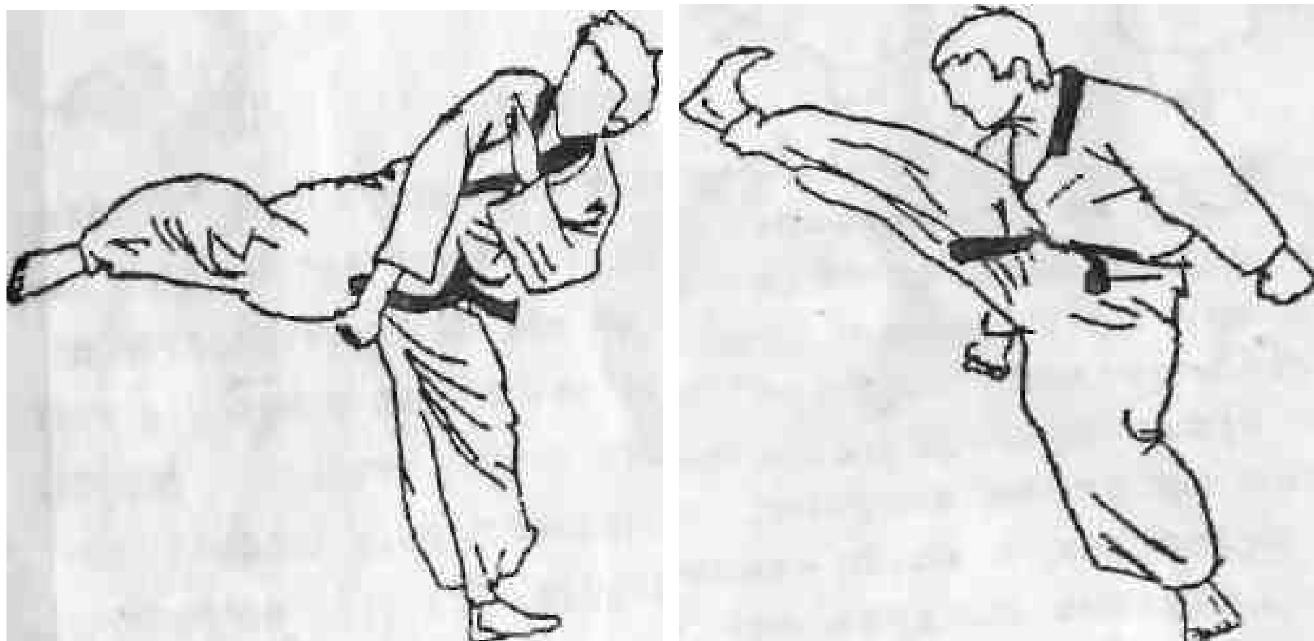
Основная удар руки в хапкидо называется "макки" - по крайней мере, один этот удар, хорошо изученный, может дать представление обо всей системе в целом /см. рис. 2/. Начинаясь длинной выпуклой дугой и приходя в цель под углом 35-40 градусов к линии боя, он резким штопорным прокрутом сбрасывает силу в точке контакта и, как бы отталкиваясь от цели, уходит вниз, как бы ударяя локтем в пах. Это движение предохраняет пах от внезапного удара ногой, которая напарывается на локоть.

Сброс силы - "кихап" - производится с подтягиванием задней ноги вперед и резким наклоном корпуса "в удар", что существенно его усиливает. В хапкидо нет ударов, называемых прямыми - все они бьются либо сверху вниз, либо снизу вверх. В первом случае удар как бы прижимает противника к полу, не давая ему уйти отклоном, и используя силу реакции его ног и спины, которая равна его весу. Удар же снизу вверх как будто поддевает противника, используя на этот раз силу тяжести. Удар никогда не возвращается назад по тому же пути, по которому пришел в цель: он как бы прокатывается по ней, и отталкиваясь "кихапом" уходит, завершая эллипсоидную или кругобразную траекторию. Это позволяет нанести подряд несколько ударов, практически не теряя энергии, или же использовать силу реакции мишени для разворота в какой-либо другой технике. С другой стороны, продолжая движение по дуге на себя, легко выполнить захват или отвести атаку противника: Вместо того, чтобы бороться с инерцией, разумнее будет использовать ее себе на пользу.
Как таковых блоков в хапкидо нет - их роль выполняют захваты рук противника или же удары ладоней, изменяющие траекторию вражеских атак. Захват или удар отводит руку противника в сторону - вверх или вниз, а вторая рука наносит одновременный встречный удар в открытое место, которое неизбежно образуется, как только бьющая рука покидает защитную позицию. Идет резкий рывок за руку на себя, который в сочетании с ударом порождает усилие "разрывания ткани", делающее контакт с целью очень жестким. Фактически хапкидоин бьет двумя руками сразу. /см. рис.3/





Тот же принцип объединенного усилия - "хапки" - используется и в ударах ногами - опорная нога активно выталкивает тело бойца вперед, удваивая силу удара и в полтора раза удлиняя его. Благодаря "длинной ноге" хапкидоин достает противника метров с двух - двух с половиной, когда тот даже не подозревает о возможности атаки. Не будет преувеличением и такое утверждение, что почти все техники хапкидо проводятся если не в прыжке, то с его помощью. Прыжок существенно облегчает обучение перемещениям в бою и дает возможность вложить в удар вес всего тела самым простым и эффективным способом. Прыжок также дает возможность свободной игры дистанцией. Именно это является основными достоинствами прыжковой работы, а вовсе не пресловутое выбивание всадника из седла - хотя в хорошем прыжке таз оказывается приблизительно на высоте головы. / см. рис. 4/



Если удар или бросок не подкреплены телом, то они будут малоэффективны и опасны для борца - возникает сильный вращающий или же опрокидывающий момент, которые может быть использован противником. Поэтому все удары и рывки производятся строго от себя - на себя, никогда не выполняясь по линиям, перпендикулярным к линии боя. Касательность траектории дает возможность"присоединяться" к движению противника, не гася его инерции, и разрушать атаку с помощью ее собственной силы. Тот же принцип "подпирания телом" относится и к работе ног - считается, что сбоку нет ни мышц, ни суставов, способных обеспечить полное вложение мощи и скорости в удар - и действительно, в хапкидо почти нет ударов вбок, столь излюбленных нашими каратэками. Удары ног вследствие этого отчетливо делятся на "передние", где торс

стоит вертикально, а основную силу в удар вкладывает брюшной пресс, и "задние", где торс, продолжая линию ноги, горизонтально лежит над полом,- возможна даже опора на руку,- а генератором силы являются продольные мышцы спины. На рисунке 5. представлены два базовых удара - "передний" ап - чаги и "задний" йоп-чаги, начинающиеся практически одним и тем же заносом ноги по дуге через сторону. Можно даже сказать, что йоп-чаги является продолжением "переднего" удара простым "довкручиванием" ноги вперед с разворотом корпуса.

В хапкидо нет правил - это чисто боевая, безжалостная система. Удары ног составляют около 90% всех ударных техник, и из них около половины так или иначе наносится в пах и живот. Спорт обычно накладывает свой отпечаток на технику любого бойца - зная, что пах практически беззащитен, почти никто не старается его защитить. В схватке с хапкидоином каратэк практически сразу же получает резкий удар в пах под задирающуюся для удара ногу, и на этом бой кончается. Поэтому пах хапкидоина обычно прикрыт ударом кулака, наносящимся вдоль тела, "кихап" которого совпадает с вложением силы ноги. В "передних" ударах защита паха обычно выполняется разноименной рукой - одноименная в этот момент "сторожит" лицо - ведь передние удары обычно гораздо короче задних. В задних ударах руки

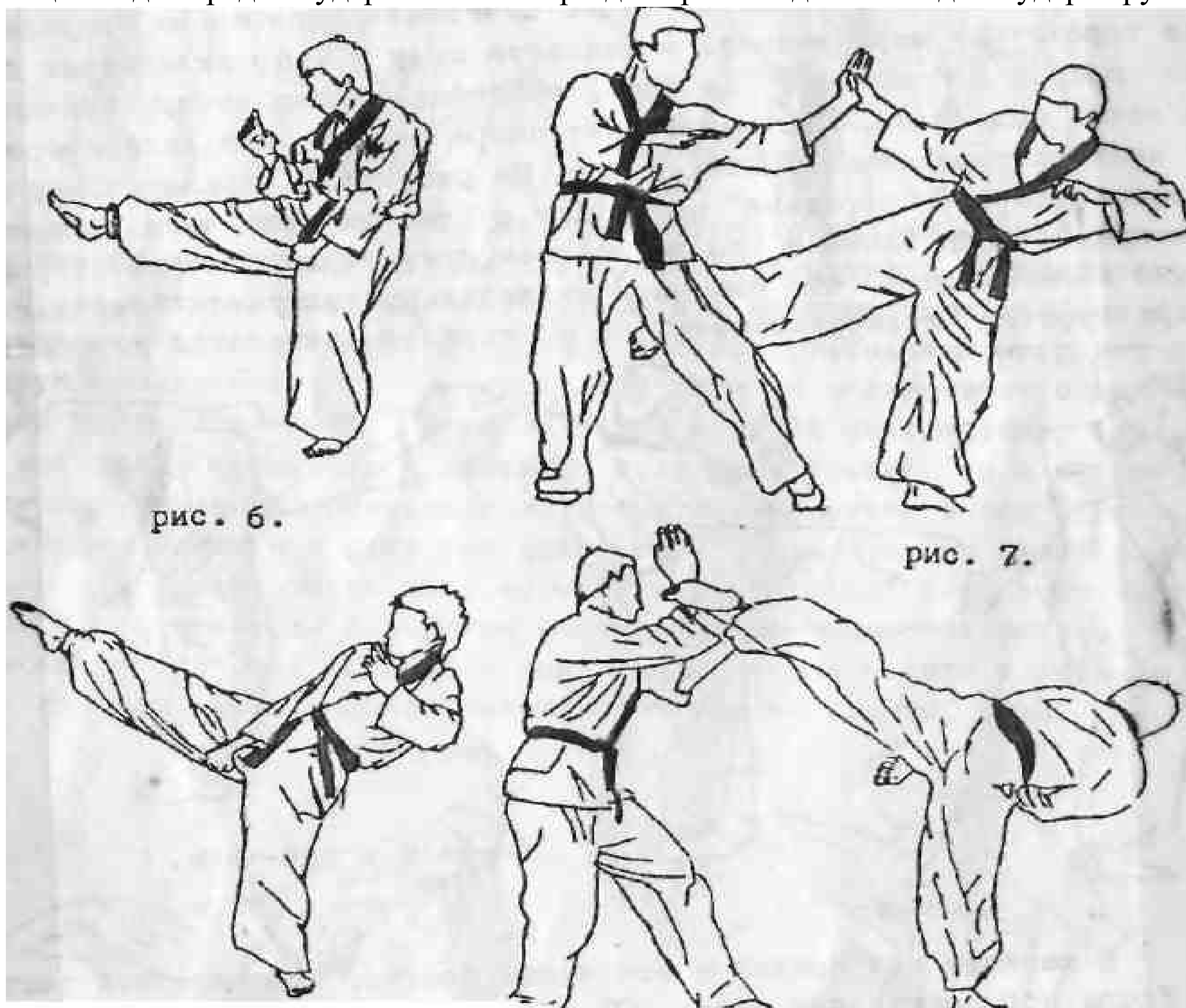

рис. 6.

рис. 7.

меняются ролями. Но бывают и исключения - в длинном "переднем" йоп-ап-чат пах

охраняет одноименная рука, а в шико-чаги, наносимом ребром голени в бедро противника защита паха вообще не обязательна - нет явной угрозы, /см. рис. 6 - ап - чаги и йоп-ап-чаги; рис. 7 - шико-чаги в бедро без защиты паха и тот же удар в голову – с защитой/

На режущих ударах я хотел бы остановиться особо: это очень коварная техника. Если обыкновенных ударов в бедро можно выдержать штук пять без особого труда, то режущий "сажает" человека сразу, парализуя ногу. К режущим также можно отнести и кха-чаги /см.рис. 8./ который напоминает этакий, лихой гибрид йоко-гери и маваши-гери. Миллионы лет эволюции приучили живые существа сопротивляться перпендикулярному воздействию извне. Удары же по касательной, проносные и закрученные, вырывающие, просто рассекают мышцы защитного корсета, или же вызывают их спазм, который воздействует на внутренние органы подчас более жестоко, чем смог бы сам удар. В хапкидо практически нет "тупых" тыкающих ударов, как в каратэ - все построено на круговых и спиральных проносах "черпающих", секущих и вырывающих движениях. И таких ударов - одними ногами - в хапкидо около двух сотен! Руки же в основном выполняют второстепенную роль, нанося шокирующие и болевые удары - многие хапкидоины не практикуют вообще никаких ударов рук, кроме пощечин, а кое-кто обходится и без них. На высших этапах руки наносят точечные удары и на всех без исключения - бросают, выкручивают, ломают.


рис. 8. кха-чаги в коленный сустав.

Один из классических бросков - Па Сит называл его просто "четвертым броском"- я хотел бы привести здесь.

Удар принимается на грудь - да, это так, даже издается отчаянный крик - у противника должно создаться полное впечатление, что его удар перешиб хапкидоина напополам. На самом же деле, как это видно на рисунках, удар переводится в скользящий и снимается доворотом плеча. Одновременно с этим проводится захват "шеи кулака" и перегибание запястья в плоскости ладони в направлении атаки противника. Резким рывком вперед бросив его наземь, надавите сверху гребнем колена на его трицепс. Противник надежно "взят". Если же вы проведете удар коленом сверху раньше, чем он придет на землю, то его рука, скорее всего сломается.

Все броски хапкидо проводятся либо из болевого захвата, либо завершаются им: противник не должен встать после броска. Если даже вы не обладаете силой удара, достаточной, чтобы убить, бросок даже случайно может привести к такому исходу - это





обусловлено самим захватом, которые уже в стойке сковывает его движения, а в полете лишает его возможности придти на землю мягко. Бросая, хапкидоин никогда не поворачивается к противнику спиной, как в самбо или дзю-до - удар в почки может оказаться фатальным. Противник будет стоять либо боком, либо спиной к

спине бойца, не имея ни малейшего шанса нанести удар. Это и есть хапкидо - сковать противника его же атакой, обернуть ее против него же...

... Нас у Па Сита было трое. Боль от ударов и захватов делала свое дело - сначала остыл энтузиазм одного из наших товарищей, потом ушел -"дела, дела"- и другой. Чтобы продолжать работу, я стал искать ребят, серьезно увлеченных боевыми искусствами - и набрал свою первую группу. Шло время. Трижды сменился состав группы. Год назад уехал Па Сит. То, что он оставил, невозможно оценить - ведь до сих пор хапкидо абсолютно неизвестно в нашей стране. Конечно, кик-боксинг зрелищнее и проще, и каждый первый, посмотрев пару соревновании, уже может считать себя корифеем в этом виде спорта, но ведь сам залог боевой эффективности и есть - невидимость, неясность техники. Соревнование по хапкидо нет и не будет - первым призом на них было бы инвалидное кресло. Бой не зрелище - он молниеносен, он лаконичен и прост: двое сошлись - один упал. И все. Оставим петухам петушиные бои.

Если вас заинтересовала жесткая боевая практика хапкидо, я буду рад помочь вам информацией. Эта брошюра открывает серию методических пособий, где я дам программу обучения, рассчитанную на три года - повторять подвиги корейских спецназовцев, я полагаю, мало кто будет: большинство людей тренируется два-три раза в неделю из этого я и исходил, составляя методику.

вторая часть курса Хапкидо:
Продолжают рассматриваться практические и теоретические аспекты стиля.
План - график занятий на три месяца.